INFOBEBES HORS SERIE
10 RUE THIERRY LE LURON
92592 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

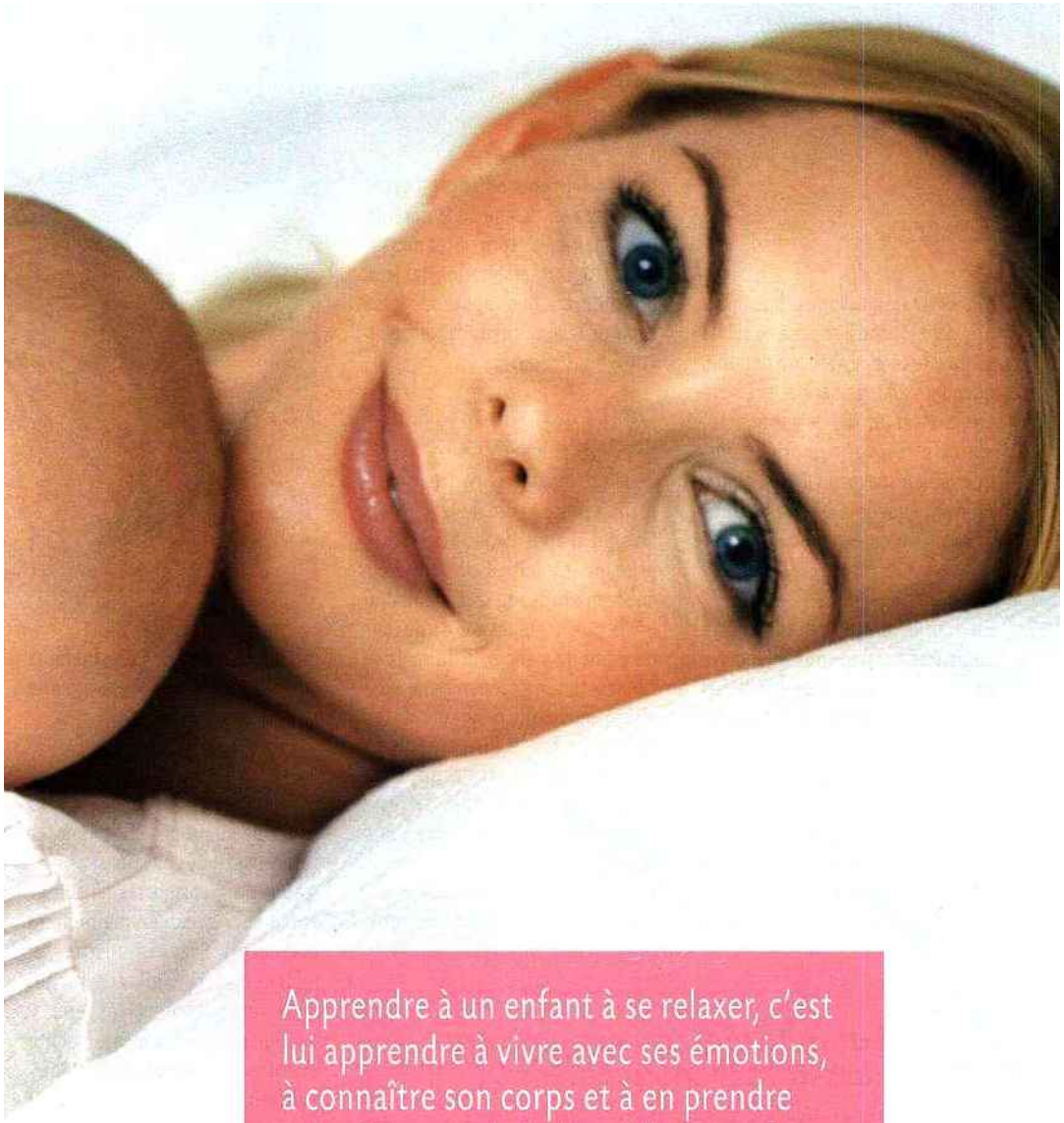
MAI 11
Parution irrégulière

Surface approx. (cm²) : 1692

Éveil

La relaxation c'est tout bon !

Ian Hooton/Science Photo Library / Photononstop



Apprendre à un enfant à se relaxer, c'est lui apprendre à vivre avec ses émotions, à connaître son corps et à en prendre soin. C'est aussi vital que d'apprendre à se laver et à manger ! Tout le monde y gagne : lui, en confiance et en autonomie et vous, en écoute et en sérénité. PAR LÉA VILMER

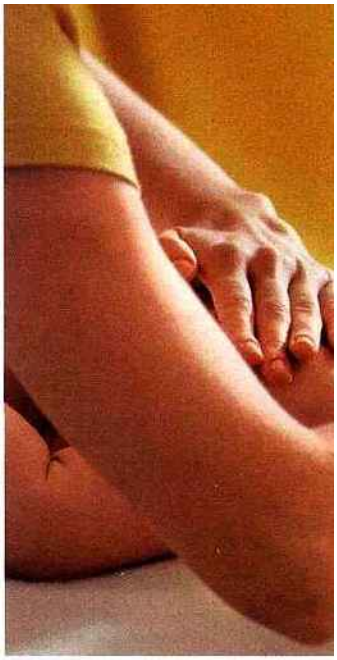
LA RELAXATION, votre bébé connaît déjà : quand il se pose au calme sur le canapé avec son doudou, quand il s'allonge dans sa chambre en écoutant un CD. Déjà tout petit, vos caresses, vos comptines ainsi que vos jeux de mains lui ont donné un avant-goût de la détente du corps et du plaisir qu'elle procure.

Des clés pour se détendre

En grandissant, Pitchoun va être confronté comme vous à l'énervement, la fatigue d'une journée à la crèche, au stress des changements de rythme dans la semaine...
L'aider à se relaxer, à connaître son corps et découvrir sa respiration va lui permettre avec la pratique de trouver par lui-même les moyens de se calmer. Moins "méditative" que la relaxation destinée aux adultes, la relaxation pour enfants est avant tout l'apprentissage de la détente par la danse, les contes, les massages, les jeux de respiration, les jeux d'écoute, etc. *Info* vous propose un choix de relaxations à adapter selon votre bout'chou.

Un (bon) moment rien qu'à vous

Bébé est capable se relaxer quasiment à toute heure de la journée. En effet, il a plus de facilité à lâcher prise qu'un adulte. Cela peut avoir lieu le matin quand sa disponibilité est la plus forte, avant de dormir ou avant de manger, histoire de se calmer, ou pour préparer une activité manuelle afin de se concentrer. **Évitez juste de l'interrompre pendant une phase d'apprentissage ou d'éveil, quand il joue tranquillement au camion dans le salon, par exemple.**
La relaxation ne doit pas durer plus de 10 minutes. Et rappelez-vous, mieux vaut "saisir" des instants que d'organiser une longue séance trop construite, ça lasse.



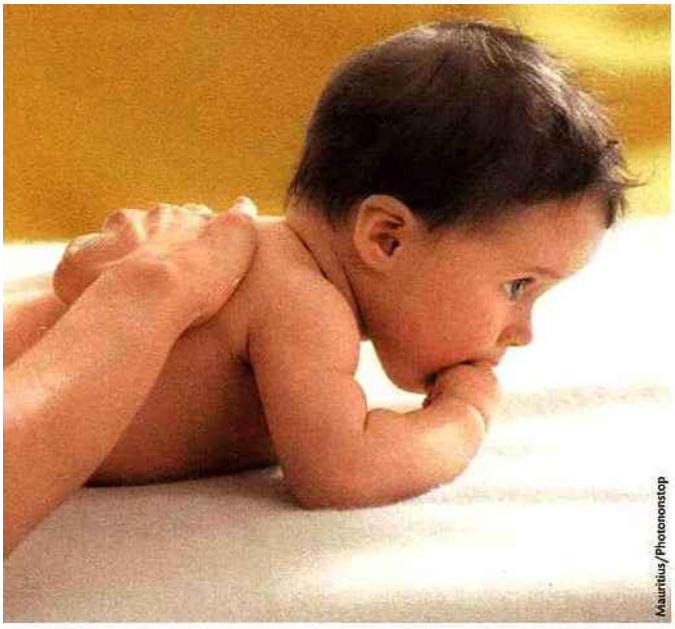
Parent zen pour bébé réceptif

Avant de lui proposer quoi que ce soit, posez-vous ! Maîtrisez votre respiration, vos gestes, le ton de votre voix et soyez pleinement présent(e). Évacuez le stress et relâchez votre vigilance sur les mille trucs que vous devez gérer au quotidien. Bébé va très vite le sentir et entrer en résonance avec vous. **Présentez-lui en quelques mots ce que vous allez faire, sans le noyer de paroles.** L'action vaut mieux qu'un long discours. Dites-lui simplement *"Je te propose d'être tranquille, regarde ce que je fais ou écoute bien, on le fait ensemble"*.
En vous regardant faire, il va pouvoir vous imiter mais aussi être sécurisé : si vous le faites, c'est qu'il n'y a pas de danger. Guider une relaxation,

"Être dans la vie, ce n'est pas être toujours dans le mouvement"

"Apprendre à un enfant à se relaxer, c'est lui apprendre qu'être dans la vie, ce n'est pas forcément être toujours dans le mouvement. C'est lui apprendre à faire des arrêts sur image, devant un beau paysage ou dans des instants de vie où il se sent bien (...) : la vue du coucher de soleil, un dégradé de couleurs dans le ciel, la chaleur du sable sous les pieds, le chuchotement de la rivière, la saveur d'un gâteau fait maison (...). Le calme intérieur se fait immédiatement en étant conscient de ce qui nous entoure. Et si nous sommes conscients de ce qui nous entoure, nous trouvons toujours du plaisir."

Extrait de *Relaxations créatives pour les enfants*, de Nathalie Peretti


Mauritius/Photononstop

se détendre, puiser dans son imaginaire et rester à l'écoute demande parfois plus d'efforts qu'on n'aimerait. **Pour vous aider, il existe des livres de relaxation accompagnés d'un CD.** Une bonne idée pour se lancer ! Les relaxations vont être très différentes selon les âges et les besoins de votre petit. Avant 2 ans, on va favoriser le toucher associé à la parole qui va aider Bébé à prendre conscience de son corps.

Massages et comptines dès le plus jeune âge

Les massages parlés, c'est l'idéal pour les tout-petits. Commencez par les extrémités (orteils, doigts) en vue de ne pas le brusquer.
En même temps que vous le massez, nommez les différentes parties du corps même s'il ne les connaît pas encore, par exemple : *"Je te masse le mollet"* avant de rectifier *"Je te masse la jambe"*. Votre bébé va ainsi découvrir les parties de son corps : ça lui sera très utile plus tard pour localiser une douleur ou une tension.
Plus grand, vous pouvez lui raconter une histoire pendant le massage : *"Imagine que tu es allongé sur du sable chaud..."* Cherchez avec lui un endroit qu'il aime et dont il pourra se rappeler seul quand votre enfant cherchera à se calmer. **La prise de conscience du schéma corporel peut aussi se faire par des comptines simples associées à des jeux de mains.** Faites-le d'abord sur lui, puis sur vous, il pourra ensuite s'exercer sur tout seul. En tapotant sur les différentes parties de son corps du bout des doigts, on peut inventer une comptine de ce type : *"La pluie sur mon cou, c'est doux, c'est doux, la pluie sur mon front, c'est bon, c'est bon, la pluie sur mes doigts, c'est froid, c'est froid"* ou bien *"Que fait ma main ? Elle chatouille. Que fait ma main ? Elle grattouille..."*

Chatouillez doucement, voyez comme il réagit, et s'il rit, tant mieux, ça détend !

Après 2 ans, se défouler pour mieux se calmer

Peut-être avez-vous déjà essayé d'allonger votre choupinet(te) de 2 ans... et comme la plupart des parents, vous avez eu bien du mal. Dans ce cas, commencez par des jeux de détente active. Le pantin qui bouge un bras en inspirant, puis le relâche en soufflant ou le fameux *"Jacques a dit : lève le bras..."* Simple et très efficace. Mais si votre loustic est carrément déchaîné(e), ce n'est pas la peine de tenter de le calmer tout de suite. Mettez

Antoine Juliette/Orédia

de la musique très rythmée, laissez-le danser, se défouler (faites-le aussi, vous verrez, ça fait du bien) et dès qu'il semble un peu ralentir, proposez-lui de s'allonger. Arrêtez alors la musique ou mettez-en une plus calme. **Allongez-vous avec lui et laissez la musique résonner encore en lui un moment sans rien dire.** Proposez-lui ensuite de sentir ce qui se passe dans son corps : *"Tu sens ton cœur qui bat dans ta poitrine ?"*, *"Ton ventre qui se gonfle et se dégonfle très vite"*, jusqu'à ce qu'il sente comment tout ça va ralentir et s'apaiser. **Prenez le temps entre chaque phrase, le temps qu'il "écoute" ce qui se passe dans son corps, et qu'il se l'approprie.** Une variante encore plus simple consiste à lui proposer de jouer à taper très fort dans les mains, de plus en plus fort, idem avec les pieds. Puis arrêtez d'un coup et faites-lui décrire les sensations, les fourmillements dans chaque main, chaque pied... Ces jeux de relaxation sont conseillés pour les casse-cou ou les hyperactifs, qui sont plus dans l'action que dans l'imaginaire. Cela peut les aider à retrouver et à accueillir leurs émotions.

J'entends Minou, l'autocar et la fourchette

Mais si Pitchoun est d'humeur à s'asseoir tranquillement, voire à s'allonger, proposez-lui des petits jeux de détente du corps plus calmes. Allongé ou assis, les yeux fermés, jouez à écouter : le chat qui ronronne, les bruits de vaisselle ou de clés venant de la maison, puis

Willy de l'Isle/Photononstop

les voitures qui roulent dans les flaques d'eau dehors, etc. Prenez le temps de nommer chacun votre tour ce que vous entendez précisément. C'est important pour développer l'attention, la concentration et faire le vide en soi.

Inspirez, expirez... relâchez

Très vite, après 2 ans et demi, votre poussin sera en mesure de découvrir le pouvoir apaisant de la respiration. Proposez-lui de s'asseoir dans la position qui lui convient et de fermer les yeux (s'il ne veut pas les fermer, ce n'est pas important). **Commencez par passer une balle sur les différentes parties de son corps en les nommant : la tête, les yeux, le nez, le dos, les fesses, le ventre... jusqu'à ses orteils.** S'il est assez grand proposez-lui de le faire lui-même. Puis dites-lui de s'allonger, et de poser la balle sur son ventre. Le jeu consiste à ne pas la faire tomber. Il va alors se concentrer sur sa respiration et découvrir que son ventre se gonfle en faisant rentrer de l'air et se dégonfle en mettant l'air à l'extérieur.
Autre petit jeu tout simple pour lui faire prendre conscience de sa respiration : allongés, amusez-vous à souffler sur un mouchoir déplié ou sur une plume pour le ou la faire s'envoler. Variez les intensités...
Tous ces jeux sont des exemples, à vous de vous les approprier, de les changer, d'aller puiser dans votre imaginaire pour les adapter

Relaxation, mode d'emploi

- *Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant*, livre et CD de Linda Lantieri et Daniel Goleman, éd. Dangles : 22 €.
- *L'enfant et la relaxation*, de Geneviève Manent, éd. Le Souffle d'Or : 25 €.
- *Relaxations créatives pour les enfants*, Nathalie Peretti, éd. Le Souffle d'Or : 9,50 €.

LA DÉTENTE DU CORPS

Elle passe par la prise de conscience de toutes les parties du corps. Allongés ou assis, dites à Louis en le faisant vous-même : *"Je touche ma tête"*. Un instant plus tard, déclarez : *"Je sens ma tête sans la toucher"*. Puis *"Je touche mon front... Je sens mon front sans le toucher..."* et ainsi de suite doucement avec toutes les parties du corps (des yeux en passant par la gorge, les épaules, les fesses, les genoux jusqu'aux orteils). Après 4-5 ans, vous pourrez lui proposer la même chose sans toucher, mais en visualisant par l'imagination la main sur le front.

à chacun. Vous allez aussi constater comment la qualité de votre relation avec Bébé va s'améliorer vers plus d'écoute et de confiance.
Pour finir la "séance", passez par la case "débrief" ! Votre enfant pourra exprimer ce qu'il a ressenti, en parlant ou en dessinant. Ça lui permettra aussi d'avoir une trace de ce qui vient de se passer.

Comme une pierre, que l'on jette...

Après 4-5 ans, quand la détente du corps sera acquise, les bambins peuvent aller plus loin en intériorisant le toucher et en évacuant le négatif de leurs pensées. Quelques exemples pour vous inspirer : la gomme qui efface le mal, la poubelle où l'on crache les mauvaises choses, les feuilles où l'on écrit les soucis et qu'on froisse (pour de vrai) puis qu'on imagine dans un sac à dos qui pèse des tonnes toute la journée... En lui suggérant ces images dans un petit récit inventé, il apprendra à mettre à l'extérieur de lui ce qui le dérange et l'empêche de progresser.

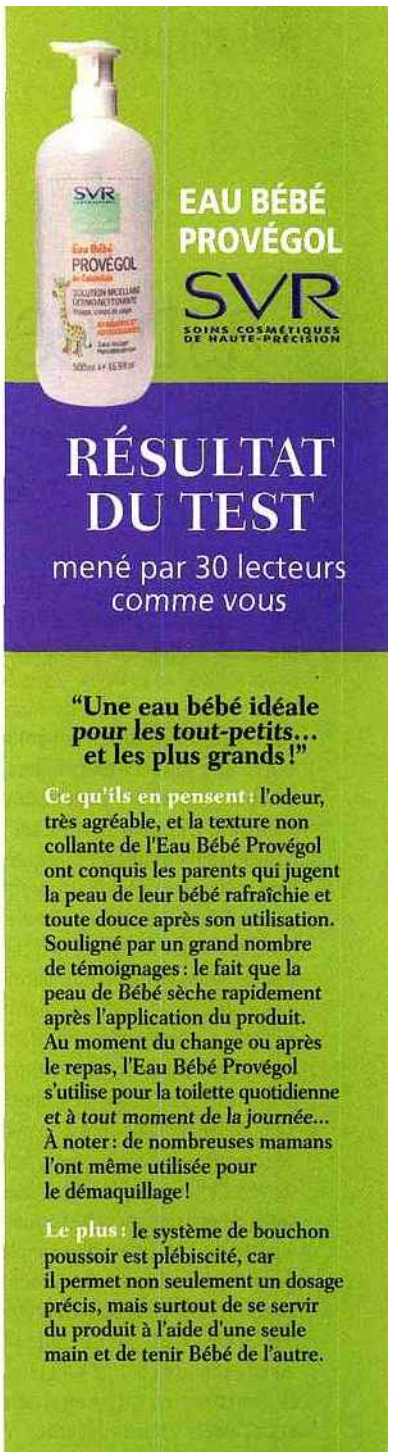
Une alliée pour la vie

Vous allez voir, la relaxation devient vite un art de vivre. Ne dit-on pas que 20 minutes de relaxation équivalent à 2 heures de sommeil ? Elle va apprendre à votre enfant à reconnaître ses émotions et à pouvoir les contrôler à tous les âges : pour calmer un mal de tête, s'endormir, reprendre de l'énergie, gérer son stress avant un contrôle... Au final, la relaxation lui permet de mieux se connaître. **Il découvre les sensations et apprend à les nommer et à les accueillir.** Il va vivre dans son corps ce qui est bon pour lui et l'utilisera à chaque fois qu'il en ressentira le besoin. Un pas de plus vers la liberté et l'autonomie ! ■

CONSEILLÈRE : NATHALIE PERETTI, FORMATRICE ET SOPHROLOGUE POUR LES ENFANTS

Vu sur infobebes.com

Le massage procure beaucoup de bien-être aux tout-petits. Alors n'hésitez pas à le pratiquer de la tête aux pieds.


SVR
PROVÉGOL
EAU BÉBÉ PROVÉGOL
SVR
SOINS COSMÉTIQUES DE HAUTE-PRÉCISION
RÉSULTAT DU TEST
mené par 30 lecteurs comme vous
"Une eau bébé idéale pour les tout-petits... et les plus grands !"
Ce qu'ils en pensent : l'odeur, très agréable, et la texture non collante de l'Eau Bébé Provégol ont conquis les parents qui jugent la peau de leur bébé rafraîchie et toute douce après son utilisation. Souligné par un grand nombre de témoignages : le fait que la peau de Bébé sèche rapidement après l'application du produit. Au moment du change ou après le repas, l'Eau Bébé Provégol s'utilise pour la toilette quotidienne et à tout moment de la journée... À noter : de nombreuses mamans l'ont même utilisée pour le démaquillage !
Le plus : le système de bouchon poussoir est plébiscité, car il permet non seulement un dosage précis, mais surtout de se servir du produit à l'aide d'une seule main et de tenir Bébé de l'autre.